



## تیشكدانه وه ئه و پرسیارانه زور دەگرین

### تیشكدانه وه چييە؟

تیشكدانه وه فورمیکى وزه يه. لهو سه رجاوانه دېت كه مروقکردن وه ک ئاميره کانى ئىكىس رهى، له خۇر و بۇشايى دەرھوھ و له هەندىك مادەي تیشكدرەوھى وھ ک يۇرانىومەوه له خاک دا.

### چۈن دەكەۋەمە بەر تیشكدانه وھ؟

پىرى كەمى مادەي تیشكدرەوھ لەو ھەوايەدا ھەيە كە ھەللى دەمىزىن، لهو ئاودى دەيخۇنىھوھ، لهو خواردنانەي دەيخۇن و له جەستەي خۆشمان دا. ئەو تیشكدانە وھ يە دېتە لەشمانە وھ بە بەركەوتى ناوهكى دەناسرىت. ئەو بەركەوتى كە بە دەرەكى دەناسرىت لەو سه رجاوانە وھ دېت كە له دەرەوھى لەشى خۆمانن وھ ك تیشكدانە وھ لە رىي خۇر و ئەو مادانە وھ كە مروقکردن و ئەوانەش كە خۇيان بە سروشتى دروست دەبن.

ئەو پىرى تیشكدانە وھ يە كە مروق وەرىدەگىرتى بە يەكەيەك دەپىورىت پىنى دەلىن "rem، يان "Sievert، سېقىرت" ( يەك سېقىرت يەكسانە بە 100 رىم.) زانىيان وا مەزەندە دەكەن كە له ولایەتە يەكگەرتوھ کانى ئەمرىكا بە تىكىرا كەسىك يرى يەك لەسەر سىيىرىمېك وەردەگىرت لە سالىيەك دا. له سەدا ھەشتاى بەركەوتى كەسىك لە سه رجاواھ سروشتىيە كانە وھ دېت و له سەدا بىستەكەي تىرىش لە سه رجاواھ تیشكدرەوھ سروشتىيە كانە وھ دېت، بە شىوه يەكى سەرەكىش تیشكى ئىكىسى پىشىكى.

### كارىگەريه تەندروستىيە کانى بەركەوتى بەر تیشكدانە وھ چييە؟

دەكىرت تیشكدانە وھ بە چەند رىڭايەك كارىگەرلى لەسەر لەش ھەبىت و بەرئەنجامە تەندروستىيە خراپاھ کانى بەركەوتىن تا چەندىن سال نەبىنرىن. ئەم بەرئەنجامە تەندروستىيە خراپاھ دەكىرت كارىگەرلى سوک بىگەنە وھ، وھ ك سوربۇنە وھى پىست، ھەروھا كارىگەرلى تىرىنەكى ھەبىت وھ ك شىرپەنجه و مەردن ئەمەش بەگۇپەرە ئەو يرى تیشكدانە وھ يە كە لەش ھەلېدەمەزىت، جۇرى تیشكدانە وھ كە، رىنگەي بەركەوتى كە و ئەو ماوهىيە كەسە كە بەر تیشكدانە وھ كە دەكەۋىت. دەشىت بەركەوتى بەر يرى زورى تیشكدانە وھ بىتىھە هۆي مەردن لە ماوهى چەند رۆزبىك يان مانگىك دا. بەركەوتى بەر يرى كە متى تیشكدانە وھ دەشىت بىتىھە هۆي مەترىسى زىاتى توشبۇن بە شىرپەنجه يان كارىگەرلى تەندروستى خراپى تر.

### چۈن دەتوانم خۆم لە تیشكدانە وھ بىارىزىم؟

سى رىنگەي سەرە كى بۇ كەمكىرىنە وھ بەركەوتى ئەمانەن:

- **كەت:** ئەو ماوهىي كەمكەرەوھ كە لە نزىك سەرچاوهى تیشكدانە وھ كە وھ بەسەرلى دەبەيت.
- **مەسافە:** ئەو مەسافە يە زىاد بىكە كە لە نىوان تو و سەرچاوهى تیشكدانە وھ كەدا ھەيە.
- **بەرىھەست:** بەرىھەستى نىوان خۆت و سەرچاوهى تیشكدانە وھ كە زىاد بىكە. بەرىھەست ھەر شىتىكە كە بەينىك دروست دەكات لە نىوان خەلگ و سەرچاوهى تیشكدانە وھ كەدا. بەگۇپەرە جۇرى تیشكدانە وھ كە دەشىت بەرىھەست شتىك بىت تەنك ھېنەدى پەنجه رەيە كى شوشە يان ئەستور بىت ھېنەدى چەند پىيەك كۆنكرىت. دەكىرت لەناو بىنادابون يان چونە ناو ئۆتۆمبىل بەرىھەست دروست بىكات لە چەند جۇرىكى تیشكدانە وھ.

## دەشىت تىشكىدانەوە لە جىورە روداۋىكى تىرۆرىستى دا بەكارىيەت؟

- دەكىرت روداۋى تىرۆرىستى مەوادى تىشكىدەرەوە بخەنە ناو خواردن يان ئاوهەوە، تەقىنەوە (وەك دايىنامىت) بەكارىھېين بۇ بلاوكىرنەوە مادەت تىشكىدەرەوە (كە پىدى دەتىرىت "بۇمبى پىس")، بۇمباپارانكىردى يان وېرانكىردى كارگەيەكى ئەتۆمى، يان تەقادنەوە ئامىرىنىكى بچوکى ئەتۆمى.
- هەرچەندە ئەوەتى مەوادى تىشكىدەرەوە بخەنە ناو خواردن يان ئاوهەوە دەشىت نىگەرانى و ترسى زۆرى لى بکەۋېتەوە، بەلام پىنچىت پىسىپونى زۆرى لىبىكەۋېتەوە يان مەترسى كارىگەرىي تەندروستى خراپ زۆر زىاد بکات.
- هەرچەندە دەشىت بۇمبى پىس بىرىندارىي خەتەرى لى بکەۋېتەوە لە ئەنجامى تەقىنەوەكە، بەلام ئىختىمال زۆرە كە ئەوەندەتى مەوادى تىشكدارەوە نەبىت لە فۇرمىك دا كە تىشكىدانەوە كە نەخۆشى مەترسىدارى لىبىكەۋېتەوە لەنئۇ ژمارەتى زۆرى خەلك دا. لەگەل ئەوەشدا، ئەو خەلكانەتى كە بەر ئەو تىشكىدانەوەيە كەوتۇن كە بۇمبە كە بلاوى كردوتەوە مەترسىيەكى زۆررتىيان لەسەرە لەۋە دواتر لە ژيان دا توشى شىرپەنچە بىن بەگۈرەتى پىشىكىدانەوەكە.
- دەكىرت توانەوە يان تەقىنەوە لە دامەزراۋەيەكى ئەتۆمى بىتىھەتىنەن بۇيۇنەوە مادەت تىشكىدەرەوە زۆر. ئەگەر ئەوەتەن بىن بە مادەت تىشكىدەرەوە و بىرىندارىش بىن ئەگەر تەقىنەوەيەك رويدات. ئەو كەسانەتى بەر پىزۆر دەكەون رەنگە نەخۆشى تىشكىدەرەوە توند بىگەن. نىشانە دەستبەجىكەن دل بەيەكاھەلاتن و رشانەوە و سكچونە. لەو نىشانانەتى ترىيش كە دەكىرت سەرەلبىدەن لەدەستدانى كېش و نەمانى ئارەزوى خواردن و نىشانەتى ھاوشىيەتى زۆر دەكىرت خەلکى ئەو دەرۋوبەرە بەر تىشكە كە بکەون و ژەھراوى بىن.
- ئاشكرايە تەقىنەوە ئامىرىنىكى ئەتۆمى دەكىرت بىتىھەتىنەن مالى زۆر. دەشىت خەلک لە ئەنجامى تەقىنەوەدا بىرەن يان بىرىندار بىن و توشى ژەھراوبۇنىش بىن بەھۆتى مادە تىشكىدەرەكەنەوە. دەشىت خەلکى زۆر نىشانەكەنەن نەخۆشى تىشكىدانەوە توند بىگەن. پاش تەقىنەوەيەكى ئەتۆمى، تۆزى تىشكىدەرەوە ئەتۆمى بلاواھەپېتەوە بەسەر ناوجەيەكى زۆر دور لە شۇنىيى روداۋەكە كە لەمەوادى دوردا مەترسى خەلک زىاد دەكات بۇ توشىپۇن بە شىرپەنچە.

بۇ زانىيارى زىاتر، بەيۇندى بکە بە فەرمانگەتى تەندروستى (داكۇتاي باکور) دەرىزىلىرىنىڭ 701 328 2378 تەلەفونى.